

2013 年 12 月 24 日

博士学位論文審査報告書

大学名	早稲田大学
研究科名	人間科学研究科
申請者氏名	島崎 崇史
学位の種類	博士（人間科学）
論文題目	ヘルス・コミュニケーション方略を用いた地域住民の健康行動変容 The Impact of Health Communication Strategies on Community-based Behavior Change Intervention
論文審査員	主査 早稲田大学教授 竹中 晃二 Ed.D. (Boston University) 博士（心理学）（九州大学） 副査 早稲田大学教授 鈴木 秀次 医学博士（千葉大学） 副査 早稲田大学教授 鈴木 晶夫 博士（人間科学）（早稲田大学） 副査 東海大学教授 吉川 政夫

近年、人々の自発的な健康行動変容を目的として、単に知識伝達や指示を行うだけでなく、健康行動の先行因子となる心理・社会的変数へのアプローチを重視する方略に注目が集まっている。このように人々の自発的な行動変容を促進するアプローチ方略に関する研究および実践は、健康心理学の研究分野において、ヘルス・コミュニケーション（Health Communication：以下 HC とする）という用語で呼称され、欧米では頻繁に基礎研究および介入研究が行われている。しかしながら、我が国においては、HC に関する基礎研究はわずかしが行われておらず、介入など実践面への適用は立ち後れているのが実情である。

本研究の目的は、対象者の身体活動の実施、および食習慣の改善を目的として、HC 介入が健康行動の開始・継続、および生活の質（Quality of Life：以下 QOL とする）に及ぼす効果を検討することであった。本研究では、2 つの観点で HC の効果を検討しようとしている。一つは、基礎研究として、身体活動の実施、および食習慣と健康関連 QOL との関連性を見ることであった。もう一つは、介入地域 T 町の住民を対象にして、HC 介入方略の開発、実施、そして評価を行い、実用化を念頭に置いた HC 介入の効果を検証することであった。

第 1 章では、HC の定義を行い、本研究の目的、および意義について概説し、本研究の構成を説明している。

第 2 章では、まず我が国における健康づくり施策の現状を鑑み、HC の概念を整理している。その後、研究 I として、身体活動の実施、および食習慣の改善を目的として、これまでに実施されてきた国内外の HC 介入研究についてシステマティックレビュー

を行っている。その結果、我が国に限っては、健康づくりの課題として、健康的な生活習慣の獲得によって生活習慣病の予防・改善、および QOL の向上が期待できることが明確にされた。また、HC 研究全体の課題としては、(a) 生活習慣と QOL との関連性が十分に検討されていないこと、(b) HC 介入における行動変容の理論・モデル・行動変容技法の適用が必要であること、および (c) 地域における全住民を対象とするアプローチ法、すなわちポピュレーションアプローチによる介入事例の集積が必要であること、が挙げられた。

第 3 章では、研究Ⅱとして、QOL を構成する各領域と身体活動の実施、および食習慣との関連性を検討している。その結果、運動、生活活動、および食習慣は、QOL において異なる領域との間で関連性を有することが明らかになった。すなわち、それぞれの生活習慣と QOL を構成する要素との関連性は特異的であり、QOL の改善を目的とした介入を行う場合は、単一の健康行動の変容に注目するのではなく、複数の健康行動に焦点をあてる必要性が示唆された。

第 4 章では、介入地域 T 町において、介入実施の目的を明確にし、介入内容を具体的に開発することを目的に、フォーマティブリサーチ (Formative Research : 以下 FR とする) を実施している。この FR では、質的調査として、行政職員を対象としたフォーカスグループ・インタビュー (Focus Group Interview : 以下 FGI とする : 研究Ⅲ)、および中高年住民を対象とした FGI (研究Ⅳ) を行い、一方、量的調査としては、T 町住民 500 名に対して質問調査を実施している。これら総合的な FR の結果、T 町で取り組むべき課題として、(a) 健康診査の受診率向上、(b) 中高年の健康づくり、および (c) 住民の健康意識の底上げ、に焦点を絞り、その後、具体的な介入内容の開発に移っている。また、特に中高年住民を対象とした量的調査の結果では、身体活動の実施を妨げる要因としては、「運動はできない」という決めつけ、「忙しい」など、実施できない理由の合理化、および自分に合った身体活動実施に関する情報の不足、が挙げられ、これらの情報も第 5 章の介入内容の開発に利用している。

第 5 章では、先の 4 章の FR で得られた情報をもとにして介入方略の開発を行っている。この方略では、対象者にとって負担感を低くし、実行可能性が高い健康行動として、スモールチェンジ方略に基づく介入媒体の開発を行っている。具体的には、健康心理学の知見に基づく介入媒体として、ニュースレター、リーフレット、ポスターのそれぞれを開発し、同時に T 町で従来から実施されてきた健康づくりの取り組みを強化する試みとして、広報誌、運動教室、およびウェブサイトにおけるスモールチェンジ方略に関する情報提供が行われた。

第 6 章では、T 町住民に有効な介入媒体を用いて、T 町に特化した健康課題に基づく介入を行い、効果の検証を行っている。その結果、健康診査受診者を対象とした介入 (研究Ⅴ、およびⅥ) では、受診者の健康意識、行動の変容、および受診率の微増が確認された。次に、T 町中高年住民の健康づくり実施を目的とした介入 (研究Ⅶ) では、

10～20%の対象者が彼らの健康行動について肯定的な変容を示し、その結果としてのQOLの改善が認められた。さらに全住民を対象とした介入（研究Ⅷ）の結果、介入の内容を理解していた健康行動非実施者のうち40%が推奨された健康行動を試行し、30%の対象者がその行動を継続していることが明らかになった。

第7章では、本研究によって得られた知見を総括し、今後のHC研究、および行動変容介入における検討課題を整理している。本研究の意義としては、「材料」としてのスマールチェンジ方略の推奨と、「届け方」としてのHC方略の利用、という両者の組み合わせが以下の効果を明らかにした。それらは、1) 基礎研究として、健康関連QOLと身体活動、および食習慣との関連性を統合的に検討されていること、そして、2) 実践研究として、複数の健康行動をスマールチェンジの名の下に推奨し、それらの介入を行うことによって高いQOL改善に効果が見られたこと、である。また、本研究は、我が国の地域を対象として、HCを適用した行動変容介入のモデルケースを示しているという点で価値がある。今後、本研究の成果によって、地域における健康づくりの施策に反映され、従来よりも持続可能性の高い介入が実施されることを期待する。我が国におけるHC研究の先鞭をつけた本研究が果たす役割はきわめて大きいと思われる。

なお、本論文（一部を含む）における研究が掲載された主な学術論文は以下のとおりである。

- 1) 島崎崇史・飯尾美沙・斎藤めぐみ・前場康介・竹中晃二（2012）. 身体活動実施を支援するメッセージングに関する研究：効果的なメッセージングの要因探索 健康心理学研究, **25**, 38-48.
- 2) 島崎崇史・竹中晃二（2013）. 生活習慣と健康関連QOLとの関連性の検討 ストレスマネジメント研究, **9**, 85-96.
- 3) 島崎崇史・前場康介・斎藤めぐみ・飯尾美沙・細井俊希・竹中晃二・吉川政夫（2012）. フォーマティブリサーチによる介入方略の開発：身体活動実施を支援する介入方略の開発に関する実践研究 健康心理学研究, **25**, 49-59.
- 4) 島崎崇史・竹中晃二（2013）. スマールチェンジ方略による住民に対する健康行動実施の支援：健康診査におけるニューズレター配布の試み 保健の科学, **55**, 425-429.
- 5) 島崎崇史・前場康介・竹中晃二（2013）. 特定健康診査における行動変容を目的としたニューズレター配布の試み 健康心理学研究, **26**, 48-60.
- 6) 島崎崇史・竹中晃二（2013）. 地域住民を対象としたヘルス・コミュニケーション：身体活動および食習慣の改善を目的としたリーフレット配布の試み 健康心理学研究, **26**, 119-131.

主査および副査の4名によって審査した結果、本研究論文は博士（人間科学）の学位を授与するに十分値するものと認める。

以上